



Vous propose

son cahier de vacances culturelles ...

Pour les
petits...

Pour les
ados...

Pour les
grands...

#3





Bonjour,

Ça y est, les vacances d'octobre sont arrivées ! Alors, pour vous proposer encore plus d'activités culturelles, mais aussi pour vous accompagner dans ces vacances bien méritées, quoi de mieux qu'une série d'activités à faire seul ou en famille !

Nous avons eu l'idée de vous proposer ces petits rendez-vous pendant le confinement, il y a quelques mois.

Vos retours étaient très positifs aussi avons-nous décidé de recommencer. Cette année, nous allons pouvoir continuer à expérimenter et nous nous lançons dans la préparation d'un carnet de vacances numériques pour chaque période de petites vacances.

Nous souhaitons que ces « suggestions » puissent ponctuer agréablement votre quotidien.

Envie de nous aider, proposer des idées d'activités, des suggestions pour faire évoluer les carnets de vacances numériques ?

Contactez-nous : carnetsnumeriques@paqlalune.fr

Pour les
petits...



Pour les
ados...



Et aussi ensemble,
en famille !

Pour les
grands...

Mode d'emploi ...

Chaque activité est associée

à un site web ou un lien.

2 solutions pour y accéder :

> Je clique dessus

<https://artduphotomontage.wordpress.com/artistes-2/paul-fuentes/>



> je recopie le texte dans ma barre de navigation

- Faire un clic droit avec la souris,
- Cocher sélectionner puis sélectionner le texte,
- Copier puis coller le texte.



Grâce aux ressources numériques,
je profite aussi des vacances...
Régalez-vous bien !





Week-end 17/18 octobre 2020 ...

Pour les yeux...



Photomontage !

Un petit peu de coton, quelques cotons tiges, et regarder la pluie d'automne tomber en douceur !

<https://artduphotomontage.wordpress.com/artistes-2/paul-fuentes/>

Pour les oreilles...



C'est l'automne...

Prenez le temps d'écouter l'automne jouée par les plus Grands Instruments !

https://www.youtube.com/watch?v=0o3rm-3_OcE&ab_channel=MusicWorld

Pour la bouche...



Pain d'épices,

Les bonnes odeurs et saveurs d'automne...

Préparez et dégustez en famille un délicieux pain d'épices fait maison !

https://www.marmiton.org/recettes/recette_pain-d-epices_11087.aspx

Pour le corps...



Massages ludiques

Pratiquez plusieurs types de massages en famille : le papillon, la pluie, le sapin, la tête, la canne à l'envers et les chatouilles !

<https://motivkids.fr/13-idees-dactivites-favorisant-le-bien-etre-chez-lenfant/>

Pour l'esprit & le cœur...



Danse en famille!

Les Fouteurs de joie vous donnent une belle énergie et vous envoient de bonnes ondes avec cette reprise de Serge Gainsbourg !

https://www.youtube.com/watch?v=KT7vUj7bp-g&ab_channel=LesFouteursdeJoie-Topic

Ensemble, en famille !





Lundi 19 octobre 2020 ...

Pour les
petits...



Embellissement du jour

Partez à la recherche des feuilles d'automne et décorez vos vitres avec du papier collant !

<https://humeurscreatives.com/2018/11/activite-sensorielle-decouverte-et-collage-de-feuilles-dautomne/>

Pour les
grands...

Un jeu à faire en famille

La petite sardine part se cacher pendant que les autres comptent jusqu'à 50.

Qui sera le dernier à trouver sa cachette ?

<https://www.grandiravecnathan.com/jeux/le-cache-cache-de-la-sardine.html>

Pour les
ados...

Musique & danse

Mets la musique à fond et danse !
Crée une battle de danse avec tes copains.ines.

https://www.youtube.com/watch?v=gV0w_wrU750





Mardi 20 octobre 2020 ...

Pour les
petits...



**Un goûter
fantôme ?**



Cuisez ce délicieux goûter d'halloween

afin de faire plaisir aux petits comme aux plus grands !

https://www.marmiton.org/recettes/recette_brownies-fantomes_345981.aspx

Pour les
ados...



**Mime
à la chaîne**

Mettez vous en fil indienne

afin de faire découvrir le film mimé !

<https://rdvludique.fr/mime-a-la-chaîne/>

Pour les
grands...

Prendre son temps

Et si on traitait un peu ? Un temps pour se sentir mieux !

<https://www.facebook.com/reiki.run.1/posts/2440622019538737>





Jeudi 22 octobre 2020 ...

Pour les
petits...



Contes d'automne

Des contes d'automne dès 3 ans !

https://www.youtube.com/watch?v=VipBahFjmog&ab_channel=Boutchoo%21

Pour les
grands...

Un temps de détente

Invitez quelqu'un que vous aimez,
et offrez vous un temps de détente autour d'une tasse de thé !

<https://www.dille-kamille.fr/conseils-pour-une-tasse-de-the-parfaite/>

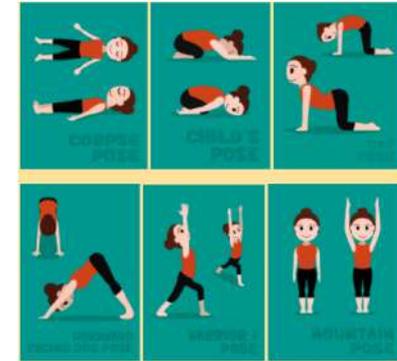
Pour les
ados...

Yoga

Partez à la découverte d'un sport
très tendance et parfait
à faire chez soi, le yoga !

Des postures faciles pour débutants.

<https://www.justebien.fr/yoga-a-la-maison/>





Vendredi 23 octobre 2020 ...

Journée dessin !

Pour les
petits...



La liberté

Apprends à dessiner la statue de la liberté.

https://www.youtube.com/watch?v=9lc0AFr2ndk&ab_channel=FamiliscopeTV



Pour les
ados...

Un portrait

Apprends à dessiner rapidement un visage !

https://www.youtube.com/watch?v=sMOInUZKexc&ab_channel=RedaKhadiriOfficiel



Pour les
grands...

Un pas à pas

Dessinez avec ce tuto pas à pas
et renforcez la confiance en votre créativité !

<https://www.youtube.com/watch?v=V1kFfKpv34Q>





Week-end 24/25 octobre 2020 ...

Pour les yeux...



Ombres & lumières !

Créez des histoires grâce aux ombres de vos mains !

<https://www.jeuxetcompagnie.fr/ombres-chinoises-faciles-avec-les-mains/>

Pour les oreilles...



Playlist automnale !

Laissez vous bercer par cette playlist automnale !

https://www.youtube.com/watch?v=WqeL-viEA3I&ab_channel=alexrainbirdMusic

Pour la bouche...



Vitaminé...

Ce matin, c'est petit déj vitaminé pour toute la famille !

Sur le même site, des idées d'arbre - apéro pour fêter le weekend !

<https://designmag.fr/recette-de-saison-automn-fete-enfant.html>

Pour le corps...



Pyramide familiale

Et si vous tentiez des acrobaties en famille ?

Fous rires garantis !

<http://notreecolealamer.canalblog.com/archives/2020/03/29/38139984.html>

Pour l'esprit & le cœur...



Balade

On part en balade dans la Nature !

<https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Tendances-de-saison/En-automne-profitez-d-une-balade-en-foret-avec-vos-enfants>

Ensemble, en famille !





Lundi 26 octobre 2020 ...

Pour les
petits...



Trésors d'automne

Avec des trésors d'automne, fabriquez des petits sujets faciles et rigolos !

<https://www.facebook.com/enfantsetcie/photos/pcb.384492506283697/384491729617108/>

Pour les
grands...

Bouquet nature

Et si on faisait simplement un bouquet de feuilles pour amener la couleur dans notre maison ?

<http://buzzultra.com/faire-joli-bouquet-feuilles-automne-decorer/#::~:~:text=Pour%20former%20votre%20bouquet%2C%20vous,les%20selon%20la%20longueur%20d%C3%A9sir%C3%A9e>

Pour les
ados...

Qui suis-je ?

Découvrez le qui suis-je.



Un jeu de soirée à jouer à table très amusant à faire lors d'un repas de famille ou entre amis !

<https://www.idees-de-jeux.fr/animations/qui-suis-je-4>





Mardi 27 octobre 2020 ...

Journée des défis !

Pour les
petits...



Défi 1

Choisissez les défis qui vous plaisent le plus, et faites-les !

<https://www.jesuisanimateur.fr/jeux/editorial/list/epreuves-et-defis/defis-express/>

Pour les
ados...



Défi 2

Réalisez le plus de records possibles et montez sur le podium que vous aurez créé !

<https://www.jeuxetcompagnie.fr/jeux-dimagination-pour-les-ados/>

Pour les
grands...

Défi 3

Entraînez-vous sur votre enfant, petits enfants, nièces, voisines, cousines à réaliser de **fabuleuses coiffures de fées** !
Tout le monde peut participer ! Même les grands frères !

On veut voir vos réalisations ! Vous nous montrez ?
Partagez les coiffures sur carnetsnumeriques@paqlalune.fr

<https://www.magicmaman.com/,17-facons-de-coiffer-votre-fille-avec-une-couronne-de-fleurs,3471339.asp>





Mercredi 28 octobre 2020 ...

Pour les
petits...

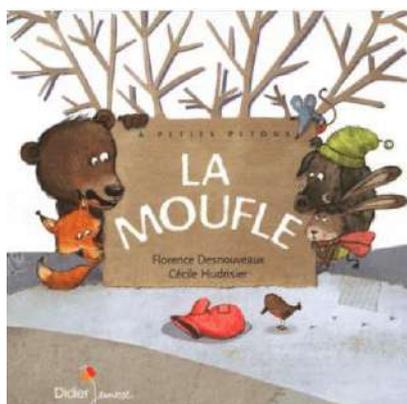


La Moufle

Coup de coeur PaQ'la Lune !

Un album à déguster en famille.

https://www.youtube.com/watch?v=z_qA-Qjgxlk



Pour les
ados...

Photo marathon

Munissez-vous de vos portables ou d'un appareil photo
et soyez le premier à tout trouver !

<https://www.jeuxetcompagnie.fr/jeux-dimagination-pour-les-ados/>



Pour les
grands...

et les petits, en famille !

Et si on créait des scènes mignonnettes
avec un peu de pâte à modeler ou de pâte à sel ?

Pour la recette de pâte à sel, c'est par ici :

<https://www.teteamodeler.com/recette-de-la-pate-a-sel>

<https://www.teteamodeler.com/animaux-de-la-foret-en-pate-a-modeler>





Jeudi 29 octobre 2020 ...

Aujourd'hui, on respire ;-)

Pour les
petits...



Chaudoudoux

Le Conte chaud et doux des Chaudoudoux,

Adaptation de l'album de Claude Steiner.

https://www.youtube.com/watch?v=DmUpRWlqRnk&ab_channel=RaymondFr%C3%A9chette

Pour les
grands...

Parfumer !

Envie de bonnes odeurs d'automne ?

On vous propose de réaliser votre propre pot pourri, pour embaumer toute la maison !

<https://manayin.com/comment-faire-son-pot-pourri-pour-l-automne/>

Pour les
ados...

Chocolat chaud

**Aujourd'hui,
c'est chocolat chaud
fait maison !**

https://www.marmiton.org/recettes/recette_le-vrai-chocolat-chaud-maison_164759.aspx

*Astuce : Ajoutez une gousse de vanille
ou un tout petit peu de sucre vanillé. Joyeux goûter !*





Vendredi 30 octobre 2020 ...

Aujourd'hui, on écoute <3

Pour les
petits...



Monstre poilu

Dès 4 ans !

Un monstre avec des poils partout, poils aux genoux, rêve de manger des gens, poils aux dents, mais la petite Lucilles, poils au nombril, lui en fait voir de toutes les couleurs !

<https://www.youtube.com/watch?v=XtpxiQcs2III>



Pour les
ados...

Harry Potter

Méditation
au thème d'Harry Potter !
Allez, on se détend,
tout va bien !

https://adozen.fr/2-meditations-sur-le-theme-dharry-potter-ecoute-gratuite/?fbclid=IwAR3CSi_KC0wxW8m9mkvdWPDNdanCb9ImWx5K_WX7YTfZF6zBjVyuYUDalHw



Pour les
grands...

Chanson d'automne

Tété vous propose
une chanson douce de saison !

https://www.youtube.com/watch?v=1mvz717Dp5c&ab_channel=TeteVEVO





Week-end 31 oct./1^{er} nov. 2020 ...

Spécial Halloween !

Pour les yeux...



Amandine Malabul

Adaptation cinématographique d'un joli conte.

Amandine Malabul est une sorcière bien maladroite ! Ouuups !

<https://fr.stream-filmvf.com/episode/amandine-malabul-sorciere-maladroite-saison-1-episode-1>

Pour les oreilles...



Harry Potter !

Découvrez la musique du film Harry Potter jouée par de grands musiciens !

https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=GTXBLyp7_Dw&feature=emb_logo

Pour la bouche...



Délicieuses spécialités !

Cuisinez des dents de dragons, des citrouilles d'Halloween, des apéros déguisés et autres affreuses et délicieuses spécialités !

<https://www.facebook.com/photo?fbid=176194220679410&set=pcb.176196504012515>

Pour le corps...



Maquillage

Rien de mieux que de se maquiller pour aller faire peur aux voisins en allant chercher les bonbons et les chocolats !

<https://www.teteamodeler.com/dossier/halloween/maquillage-halloween.asp>

Envoyez-nous vos photos sur carnetsnumeriques@paqlalune.fr

Pour l'esprit & le cœur...



Expo

Visitez le site de Mélanie Bourget, artiste sculpteur céramiste de Bouguenais, à côté de Nantes.

<http://melaniebourget.com/wordpress/>

Ensemble, en famille !



★ COVID-19

- **RESPECTER** les gestes barrières et adapter son quotidien !

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

LES RÉFLEXES À ADOPTER

Les gestes barrières à adopter

	Lavez-vous très régulièrement les mains		Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
	Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir		Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

Après les vacances,

on se retrouve sur

<https://paqlalune.fr/carnets-numeriques/>

pour de **nouvelles** activités !

PaQ'la Lune

Retrouvez l'ensemble des coordonnées de nos équipes sur le site internet de l'association : <https://paqlalune.fr/>

Pour plus d'informations :

carnetsnumeriques@paqlalune.fr

07 81 44 44 86

Pour expérimenter ces carnets numériques, PaQ'la Lune est soutenue par l'État (Ministère de la ville et du logement/ANCT) dans le cadre des appels à projets Quartiers Solidaires et Quartiers d'Automne.

L'association est conventionnée avec la ville de Nantes, l'État (DRDJSC des Pays de la Loire et DDCS49, Ministère de la ville et du logement/Agence Nationale de la Cohésion des Territoires), le Conseil Départemental de la Loire-Atlantique, des bailleurs sociaux (Aiguillon Construction, Nantes Métropole Habitat, La Nantaise d'Habitation, LogiOuest).

Retrouvez-nous !



paqlaluneasso



@paqlalune



associationpaqlalune

